

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2025

SANTA ENGRACIA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|--|--|--|---|--|
| | <p>1</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p> | <p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.114/745 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p> | <p>3</p> <p>Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p> | <p>4</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>6</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> |
| <p>7</p> <p>Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.148/753 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:2 HC:121 AZ:48 PROT:56 SAL:1</p> | <p>9</p> <p>Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.273/783 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p> | <p>10</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:32 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:43 SAL:1</p> | <p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.231/773 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>12</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>13</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> |
| <p>14</p> <p>SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>15</p> <p>SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> | <p>16</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> | <p>17</p> <p>SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>18</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>19</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>21</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.223/771 GT:31 GS:6 HC:129 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p> | <p>23</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>24</p> <p>Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.285/786 GT:31 GS:7 HC:101 AZ:12 PROT:34 SAL:2</p> | <p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p> | <p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>27</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p>28</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.227/772 GT:17 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:18 SAL:1</p> | <p>29</p> <p>Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:53 GS:6 HC:137 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>Patatas guisadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.214/769 GT:15 GS:3 HC:125 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p> | | | | |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES